

Dr.林の 足のお悩み 相談室



かかとの痛みで一番多い原因は「足底筋膜炎」です。30代後半から65歳くらいの男女に多く、特に、朝起きて足に体重をかけた時や、何時間か椅子に座った後、急に立ち上がった時にかかるとに激痛が走ります。痛みは歩くと一時的に解消されます。

足底筋膜炎

足底筋膜炎は、かかとの骨の下側と母指球をつないでいて、歩いたり走ったりする時にばねの役割を果たしています。筋膜炎といっても、実際には足底筋膜炎の「炎症」というより、足底筋膜に繰り返し負担がかかることによって、かかとの骨と足底筋膜炎がつながっている部分に生じる小さな

平足の方です。

治療法は、粘着テープによるアーチの固定、土踏まずのアーチを支える矯正具の使用、アイスマッサージ、非ステロイド性抗炎症薬の使用、足の裏のストレッチ、就寝中にふくらはぎの筋肉と足底筋膜炎を伸ばすブーツの使用などがあります。これらの非手術的治療

9割超が非手術的治療で治る

膜が付着しているかかとの骨が

「亀裂」です。そのため、痛みが発生します。

で90%以上の足底筋膜炎は治りますが、治療を行って

異常に増殖し出っ張っている場合は、それを砕く

この症状が起こりやすいのは、最近体重が増えた方、職種の変化などにより運動量・立ち時間が増加した方、土踏まずにサポート

「Shock Wave (体外衝撃波)療法」という日帰り手術を行うこともあります。これらの手術では、術後すぐに歩くことができ、短期間で普通の生活に戻ることが

がない靴を使用しての方、立った状態で足のアーチを見ると通常より低く偏



ができます。

(次回は5月21日号掲載)

〈プロフィール〉林美香 (はやし みか) ニューヨーク足病医科大学卒業後、足病医学博士号を取得。聖ビンセント病院で足病医科・外科研修を修了、その後、ニューヨークの日系クリニックで足病専門医として勤務。2008年、マンハッタン初の日系足病専門クリニック、「林美香足病科クリニック」設立。

〈情報〉林美香足病科クリニック 211 E 43rd St, Suite610 212-682-0043 www.mikahayashi.com